

Екатерина Тур,  
врач, психосоматолог,  
@dr.ekaterinatur

# ПСИХОСОМАТИКА

## тело говорит

как научиться слушать  
свое тело и подобрать ключ  
к его исцелению

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92:616  
ББК 88.3+51  
Т86

**Тур, Екатерина Юрьевна.**

Т86 Психосоматика. Тело говорит : как научиться слушать свое тело и подобрать ключ к его исцелению / Екатерина Тур. – Москва : Эксмо, 2023. – 256 с. – (Когда тело говорит. Книги по психосоматике от врача, психосоматолога Екатерины Тур).

ISBN 978-5-04-185729-5

Это книга о любви, заботе и уважении к себе. О правде, в которой нуждается наше тело. Оно говорит с нами постоянно, и чтобы научиться распознавать его сигналы, жизненно необходимо начать обращать внимание на самого себя.

Врач и психосоматолог Екатерина Тур помогает прислушаться к своему организму, распознать внутренний конфликт и проработать его. На основе своей 12-летней практики и современных исследований она рассказывает о связи душевной боли и физических симптомов и дает рекомендации, как почувствовать себя лучше.

Прочитав эту книгу, вы научитесь расшифровывать незаметные сигналы тела, останавливать тревогу, гнев и усталость и заменять их спокойствием, балансом и уверенностью.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

**УДК 159.92:616  
ББК 88.3+51**

© Тур Е.Ю., текст, 2023  
© Семенченя Н., иллюстрация, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-185729-5

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b> . . . . .	8
<b>Глава 1. Тело . С чего начинается человек</b> . . . . .	15
Я ЕСТЬ . . . . .	15
Человек как единое целое . . . . .	22
Тело и сферы жизни . . . . .	26
Четыре вида интеллекта . . . . .	30
Ребенок, взрослый, родитель: три составляющих тела . . . . .	43
<b>Глава 2. Детство. Как формируется</b>	
<b>психосоматика</b> . . . . .	50
Тело: от зарождения к болезни . . . . .	51
Тревожная среда: повреждение тела тревогой . . . . .	62
Негативный детский опыт: повреждение тела болью . . . . .	66
Тело растет из детства: воспитание и наказания . . . . .	72
<b>Глава 3. Соматика. Как формируется болезнь</b>	
<b>тела</b> . . . . .	81
Психосоматика . . . . .	81
Жизненный сценарий: свой и чужой . . . . .	85
Воспоминания, эмоции и тело . . . . .	89
Вторичные выгоды и тело . . . . .	96
<b>Глава 4. Органы. Боль внутри тела</b> . . . . .	99
Голова . . . . .	101
Глаза, уши, нос . . . . .	103
Зубы . . . . .	105
Горло . . . . .	109
Щитовидная железа . . . . .	112
Плечи . . . . .	118
Дыхательные органы и диафрагма . . . . .	122
Спина . . . . .	125
Живот . . . . .	129
Кишечник . . . . .	131
Желчный пузырь . . . . .	132

Кожа . . . . .	134
Органы малого таза у женщин . . . . .	137
Верхние и нижние конечности . . . . .	139
<b>Глава 5. Болезни . . . . .</b>	<b>141</b>
Простуда . . . . .	142
Ринит . . . . .	146
Головокружение . . . . .	148
Сколиоз . . . . .	151
Лишний вес . . . . .	154
Акне . . . . .	161
Витилиго . . . . .	163
Нейродермит . . . . .	166
Болезнь Бехтерева . . . . .	171
Рассеянный склероз . . . . .	172
Бронхиальная астма . . . . .	181
Псориаз . . . . .	186
Гастрит . . . . .	192
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) . . . . .	195
Болезнь Крона . . . . .	196
Экстрасистолия (аритмия сердца) . . . . .	199
Миома матки . . . . .	201
Эндометриоз . . . . .	204
Гипертоническая болезнь . . . . .	207
Остеохондроз . . . . .	209
Цистит . . . . .	212
Синдром раздраженного кишечника, или СРК . . . . .	215
<b>Глава 6. Тревога . . . . .</b>	<b>218</b>
Как действует тревога? . . . . .	219
Тревога – дело семейное? . . . . .	221
Вегетососудистая дистония, или ВСД . . . . .	223
Панические атаки . . . . .	226
Невроз . . . . .	228
Работа с тревогой: что делать? . . . . .	231
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>241</b>
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>244</b>
<b>Библиография . . . . .</b>	<b>245</b>
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>251</b>

Правильно сказанное слово способно исцелить. В этой книге я не просто говорю о психосоматике, о целостности и о том, как начать видеть себя внутри себя. Все это, безусловно, важно и нужно, но...

...но куда важнее то слово, которое способно исцелить. И у тебя, мой дорогой читатель, это будет особенное слово. Я не знаю, какое именно. Не знаю, на какой странице ты его найдешь. Не знаю, как именно ты его почувствуешь.

Но я знаю, как запускать процессы глубинного исцеления через буквы и символы, которые ты уже читаешь прямо сейчас. Эта книга выступает проводником в мир внутреннего, в мир того, что мы всегда оставляем за кадром повседневной жизни.

Научиться слышать себя. Научиться чувствовать себя. Помогать своему телу быть здоровым и говорить с ним на его языке — все это части книги, которые в конечном итоге станут первыми твердыми шагами в восстановлении целостности, укреплении внутренней опоры и изменении жизни.

И в тот момент, когда ты найдешь свое слово, внутри произойдут необратимые изменения, которые помогут увидеть себя. Целого. Здорового. Настоящего.

# ВСТУПЛЕНИЕ

Человек относится к своему телу как к данности, с раннего детства не умея слушать его: не позволяя себе уставать, не разрешая болеть, не слыша его сигналы, а чаще всего и вовсе подавляя все телесные ощущения, которые только отвлекают от быстрого темпа жизни.

Но когда тело начинает говорить, больше не остается возможности не услышать его. Ежедневно человек проживает сотни разных эмоций, говорит тысячи слов, думает миллионы мыслей, но непозволительно редко обращается к собственному телу, чтобы спросить его: «А что я сейчас ощущаю телесно?» Если мы начнем задавать себе этот вопрос, то увидим: тело сразу говорит, что оно устало, заболело, переело или не хочет делать то, что человек заставляет себя делать.

Тело говорит с нами постоянно, и чтобы научиться распознавать его сигналы, его едва заметный ласковый шепот, жизненно необходимо начать обращать внимание на самого себя. В этой книге вы найдете ответы на множество вопросов о теле и психосоматике, а также увидите и ощутите, что являетесь единым неразделимым целым: человеком с сознанием, подсознанием и телом.

Поскольку мы будем говорить именно о психосоматике, предлагаю сразу включиться в интересную игру со своим разумом. Что я имею в виду? **Возьмите карандаш или маркер и выделяйте в книге те строчки, абза-**

**цы и места, где вы чувствуете отклик со стороны тела.**

Это могут быть позитивные или негативные эмоции, чувство эмоционального подъема или, наоборот, усталости и раздражения. А может быть, явное ощущение того, что «это написано про меня!» Неважно, какие это эмоции, главное — вы становитесь наблюдателем, а это, поверьте, очень важно!

Используйте эту книгу с максимальной пользой для себя. Подчеркивайте, оставляйте пометки на страницах, отмечайте все ваши эмоции и чувства. Обратите внимание, что по ходу повествования время от времени мы будем делать шаг назад и возвращаться к тому, что, кажется, уже разобрали. Это необходимо для того, чтобы вы смогли глубоко погрузиться внутрь своего тела и исследовать его самые отдаленные уголки.

В какой-то момент вы откроете дверь в новый мир — мир тела, его ощущений и чувств, телесных переживаний и, главное, подсказок. С этого момента пути назад уже не будет: научившись слушать тело один раз, вам не останется ничего иного, как стать целостным существом, следующим за своим счастьем, здоровьем и благополучием!

Это книга про любовь, заботу и уважение к себе. Про правду, в которой нуждается наше тело.

Мы рождаемся в теле. С первых дней ребенок ежеминутно сообщает миру о том, чего хочет его тело: сначала при помощи крика, затем другими сигналами, которые чутко распознает его мама — она же удовлетворяет его потребности. По мере взросления ребенок становится все более и более сложным существом, по-

степенно развиваются эмоции, мышление, внимание и другие психические функции.

Если человек начинает терять контакт с собой, пренебрегать частью своего естества или хранит внутри прошлую боль, то тело реагирует болезнью. Подавляя истинные чувства и игнорируя потребности души, человек способен создать внутри себя сильнейший конфликт, который заставит тело говорить с ним. Проблема подавления формируется в детстве и служит предпосылкой для развития психосоматических заболеваний в будущем.

С ранних лет внимание родителя сосредоточено на развитии именно ментального интеллекта: речи, навыков счета, чтения, письма, запоминания и внимания, и чем старше становится ребенок, тем выше поднимается планка требований, а нагрузка становится больше. Но ведь человек обладает не только ментальным интеллектом (IQ), но также эмоциональным, телесным и духовным.

Только в последние десятилетия родители начали задумываться об эмоциональном интеллекте (EI), обучая своего ребенка управлению базовыми переживаниями. И теперь вместе с подсчетом палочек и проговариванием сложных слогов ребенок учится проявлять свой гнев, проживать тревожность и продлевать радость. Это особенно важно в быстром, стремительном ритме современного общества, оснащенного гаджетами и ежеминутно получающего огромные объемы информации.

Видеть самого себя среди этого шума, следовать собственным желаниям и никогда не предавать истинные импульсы своей души — удивительно, но именно с это-



## Вступление

го начинается настоящая забота о своем здоровье. Тело следует за правдой, за естественными эмоциями, искренними чувствами и ненавидит, не переносит ложь.

Некоторые родители уделяют внимание и духовному интеллекту (SQ), но вот телесный (SI) почему-то чаще всего остается в стороне. Тело воспринимается как данность, и это заложено в человеке исторически. Однако античная научная медицина, основоположником которой был Гиппократ, рассматривала человека как единое целое, сопоставляя черты его характера с определенными особенностями организма и даже с его заболеваниями.

Проводя подобное сопоставление, врачи прошлого подходили к лечению человека комплексно, заботясь как о его телесном, так и о ментальном состоянии. Однако развитие медицины требовало разделения, и в течение длительного времени углубленные знания в анатомии, физиологии, гистологии и других медицинских дисциплинах рассматривались в отрыве от психологии.

Человек был разделен: отдельно тело, отдельно эмоции, отдельно мысли. Сегодня мы, как когда-то врачи древности, снова возвращаемся к комплексному подходу. Человек снова становится единым целым.

Разумеется, любое лечение всегда начинается с обращения к врачу, и это тоже является частью комплексного подхода: единство тела, сознания и подсознания. Только после обследования и лечения можно переходить к следующему этапу и начинать искать скрытые, едва заметные связи между болезнью тела и болезнью души.

**Так когда же тело начинает говорить?** В первую очередь тогда, когда мы всеми силами подавляем душевное страдание, которое однажды появилось в нашей жизни. Это ложь самому себе, игнорирование боли и подавление прошлого. И чаще всего первое страдание приходится на раннее детство человека, меняет его внутреннюю опору и, что самое важное, отнимает у него неуязвимость. Такой маленький и нежный ребенок начинает лгать самому себе, что «все хорошо, я справлюсь с тем, что мама холодна ко мне» или «папа ударил меня, но я это заслужил»: оправдание жестокости и адаптация к условиям травмируют тело.

Ребенок лжет себе: «Меня любят», в то время как его отвергают. И единственной истинной потребностью его тела до конца жизни будет «я просто хочу, чтобы меня истинно любили».

**Тело говорит тогда,** когда человек долго слышит чужие голоса, но теряет умение распознавать свой собственный. Когда чужие сценарии вписываются в каждый день его жизни, подменяя желания, мечты и цели, отнимая такое важное и нужное «я хочу». Когда прошлое начинает оседать в теле, а жизненная история прописывается в спазмах, воспалении и жгучей боли, скручивающей мышцы. Когда рутина и тревога сплетаются в единое целое, превращаясь в однообразие бесконечно повторяющихся дней. Из них невозможно выбраться, но и невыносимо пребывать в этом замкнутом круге, наблюдая за тем, как время ускоряется. Тело начинает говорить, показывая посредством сигналов-симптомов, что прямо сейчас нужно оглядеться и сделать что-то, что может изменить нашу жизнь.

## Вступление

Сегодня мы утратили единство подхода и разучились слушать нашего главного помощника — тело. А ведь именно оно проживает все мысли, эмоции и внутренние диалоги, которые ежедневно рождаются внутри нас.

**Тело автономно, оно мудрое и способно к невероятным чудесам ауторегенерации. Стоит только найти подход к самому себе: выйти из боли и отучить мозг мыслить негативно.**

Если всего одна такая негативная мысль станет зацикленной, на тело немедленно обрушивается весь тот каскад эмоциональных переживаний, который идет следом за ней. А таких мыслей может быть десятки, даже сотни: прошлая боль, незабытые воспоминания, потери, трагические случаи... Внутри мыслей и эмоций человека — целая вселенная, которую он со временем привыкает не замечать.

Но когда эти переживания и душевная боль проявляются слишком сильно или сохраняются надолго, тело не находит другого выхода, кроме как начать говорить. Появляются первые симптомы, телесные ограничения и тревожные звоночки. Если проигнорировать их, тело начнет кричать.

Этот крик способен отнять у нас саму жизнь.

Иногда болезнь действительно формируется случайно: под действием факторов, генетических поломок или стечения обстоятельств. Но чаще всего телесная боль становится отражением той душевной боли, которую человек носил в себе десятилетиями. Когда у организ-

ма не остается ресурса на подавление и компенсацию мыслей, эмоций, воспоминаний, появляются первые искажения и нарушения в работе органов и систем.

Чтобы остановить их, предотвратить рост трещины, нужно тут же обратить пристальное внимание на всего себя: «Что у меня болит?», «Как я чувствую себя в течение дня?», «Что меня повреждает?», «Что я могу сделать для себя сегодня, чтобы мне стало легче?» и, главное, «Чью любовь я пытаюсь получить?» Качество жизни меняется не с больших побед, а с маленьких, но таких сложных первых шагов.

Когда человек обращает внимание на себя, ему в руки попадает пульт управления. Сначала на этом пульте всего несколько кнопок: «Мысль», «Эмоция» и «Чувство», но затем появляются и другие – «Настроение», «Состояние», «Ощущение». И по мере развития навыков управления на панели появляется джойстик, при помощи которого человек уже может управлять целыми сферами жизни.

Но начинается все с одной кнопки. Кнопки под названием «Я ЕСТЬ».

Книга, которую вы открыли, — навигатор. **Прочитав ее, вы не только услышите голос вашего тела, но и сможете восстановить здоровье, создать баланс мыслей, эмоций и чувств.** Книга будет бережно вести вас вперед, к пониманию своей природы, осознанию телесных ощущений и знанию, как помочь себе стать целым. Целым и здоровым человеком!

Любовь, забота и уважение к себе — именно в этом прямо сейчас нуждается ваше тело.

# ГЛАВА 1

## ТЕЛО.

### С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК

#### Я ЕСТЬ

Человек не может существовать без тела. Спорить с этим фактом невозможно и бессмысленно. Мы с вами физические существа, которых можно потрогать, ударить, погладить, обнять или поцеловать.

Являясь физической оболочкой, тело не только хранит в себе множество информации, но и развивает определенные навыки, таланты и способности. Их нельзя потрогать, они неосязаемы: мысли, речь, эмоции и чувства.

Именно тело подтверждает теорию материализации мыслей: оно проживает нашу незримую, «ненастоящую» мысль каскадом вполне реальных и измеримых телесных реакций. Вы думаете, что злитесь, — и тело тут же дает гормональную реакцию! Вам страшно — появляется дрожь, начинает крутить живот. Вам тоскливо — начинают болеть мышцы, сводит плечи и шею.

Расшифровывая незаметные сигналы тела, мы можем разглядеть их источник и изменить программу с «тревога, гнев, усталость» на «спокойствие, баланс, уверенность». Функции тела являются зеркалом эмоци-

ональных переживаний: если человек долго не может справиться с тревожными мыслями, тело пытается ему помочь.

А значит, можно сразу прийти себе на помощь, не доводя тело до болезни, до «трещины» внутри организма, которая без должного внимания будет только расти. Каждая мысль человека реальна, даже автоматические мысли, сами по себе проносящиеся в голове. Каждая эмоция отражается на теле, заставляя его практически ежеминутно регулировать внутренние гуморальные и нейроэндокринные процессы.

Когда чаша весов смещается в сторону «мне плохо», внутренние процессы начинают меняться, нарушается баланс во всем организме. Например, при длительной тревоге постепенно растет уровень кортизола, возбуждается симпатическая нервная система и подавляется парасимпатическая. Вслед за этим снижается иммунитет, растет кислотность желудочного сока, развивается бессонница и постепенно нарастает множество других телесных реакций, существенно меняющих жизнь человека.

**Негативные эмоции не просто портят настроение, не просто расстраивают или раздражают. Они заставляют тело болеть.**

Что такое ложь по отношению к себе? Это когда человек систематически игнорирует свои истинные желания, стремления, импульсы и подменяет их на вынужденные формы адаптации или выживания.

Это подобно маске, которую приходится надевать на себя и играть какую-то чужую роль. Тело будет по-

дыгривать до тех пор, пока не скажет: «Да пошел ты! Дальше давай без меня» — и все дело в том, что эта ложь формирует разрыв между мыслями, эмоциями и чувствами. Человек теряет свою целостность.

Если ребенку в детстве говорили, что он никчемный и ему нет места в родительском доме, а каждая попытка попросить у мамы любви и тепла заканчивалась ударами и криком, то как этот ребенок научится слышать свое тело, когда вырастет? Как он поймет, что его язык любви — это не боль, не слезы, не уничтожение?

Человек начинается с тела, а значит, наша прямая обязанность заключается в том, чтобы заботиться о себе. Бережно и внимательно. Даже в тех случаях, когда родители не выполнили свои обязанности перед ребенком и не научили его любить и слышать себя. Во что бы то ни стало необходимо стараться направлять все свои действия на соединение себя, а не на разлом.

**«Мое детство было черного цвета. В нем не было ни одного светлого пятна, ни одного. Даже мои воспоминания о самом себе начинаются с момента, когда я поступил в институт. Только вырвавшись из этой удушающей темноты, я начал чувствовать себя живым. Достаточно было хотя бы на время перестать ощущать, как тебя ненавидят. Достаточно было перестать ожидать удара в спину. Этого мне хватило, чтобы никогда больше не возвращаться туда».**

Недолюбленные дети — это раненые взрослые. Кем же вырастет раненый ребенок?

Болезнь души — это боль, которую мы носим внутри себя десятилетиями. Она может закладываться в раннем детстве, может передаваться от родителей, может